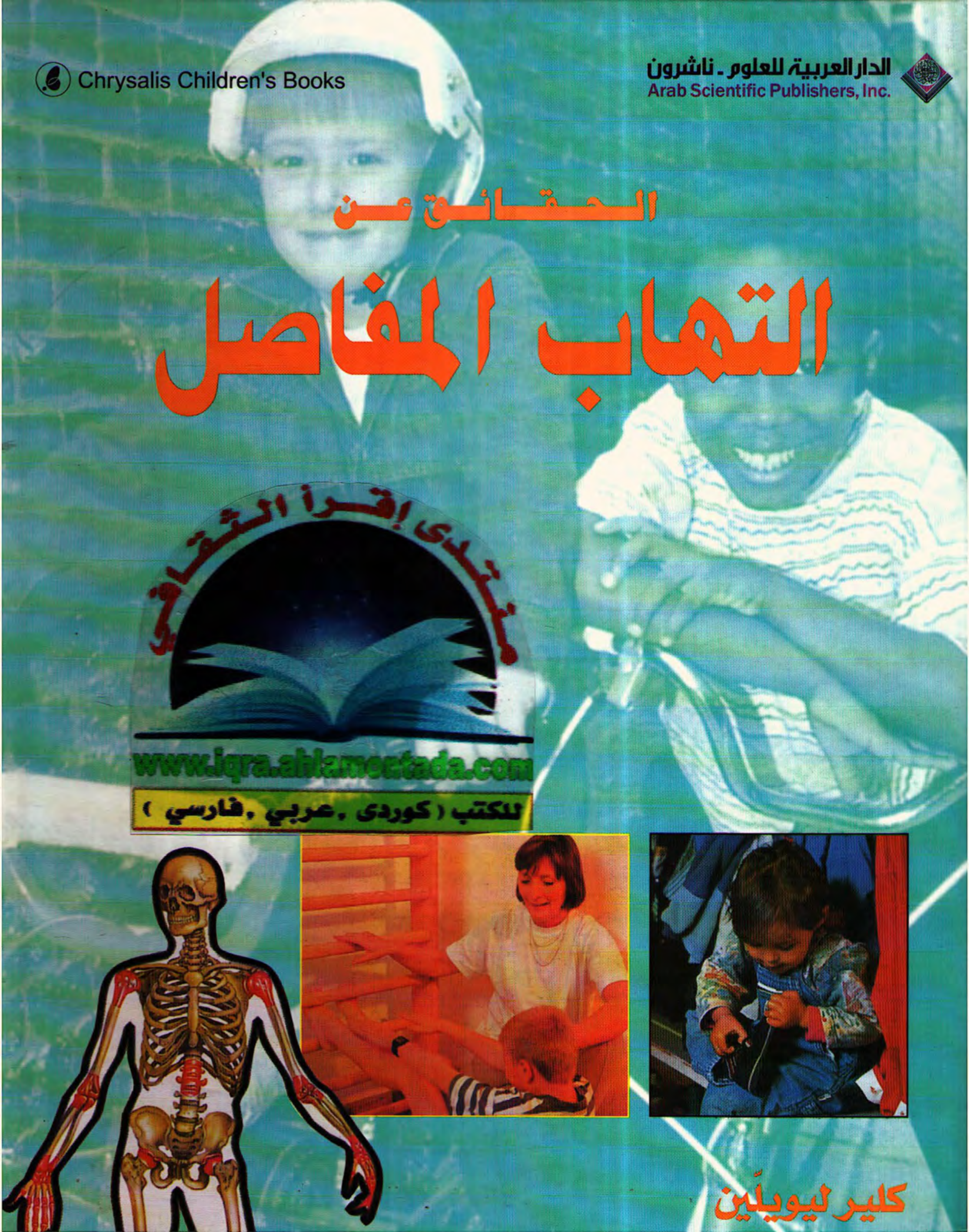


Chrysalis Children's Books
الدار العربية للعلوم - ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.
الحقائق عن
التهاب المفاصل
منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى , عربي , فارسي)
كلير ليويلّين

الحقائق عن
التهاب المفاصل



كلير ليويلّين





بسم الله الرحمن الرحيم

الـحـــقـــائــق عـــن

التهاب المفاصل

يضم هذا الكتاب ترجمة الأصل الانكليزي

The Fact About ARTHRITIS

حقوق الترجمة العربية مرخص بها قانونياً من الناشر

Chrysalis Children's Books
An imprint of Chrysalis Books Group Plc
The Chrysalis Building
Bramley Road
London W10 6SP

بمقتضى الاتفاق الخطي الموقع بينه وبين الدار العربية للعلوم

ردمك **9953-29-218-3**

الطبعة الأولى
1427هـ - 2006 م



الدار العربية للعلوم - ناشرون ش.م.ل
Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L

عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم
هاتف: 860138 - 785108 - 785107 (1-961)
ص.ب: 5574-13 شوران - بيروت 2050-1102 - لبنان
فاكس: 786230 (1-961) - البريد الالكتروني: asp@asp.com.lb
الموقع على شبكة الانترنت: http://www.asp.com.lb

المحتوياتُ



ما هو التهاب المفاصل؟

التها ب المفاصل هو مرض يصيب **المفاصل** في الجسم ويجعلها متصلّبة ومؤلمة. نستخدم مفاصلنا كلما تحركنا، ولذلك فإن المعاناة من التهاب المفاصل لا تؤلم فقط، وإنما تجعل التنقل صعباً أيضاً.



نستطيع حني أجسامنا وفتلها وتقويمها لأن عظامنا تتلاءم معاً في أماكن اسمها المفاصل.

الأولاد المصابون بالتهاب المفاصل

يظن معظمنا أن الكبار في السن فقط يعانون من التهاب المفاصل. لكن هذا ليس صحيحاً. فالعديد من الأولاد والشباب يعانون من شكل من التهاب المفاصل يعرف **بالتهاب المفاصل المزمن الصبياني**.

تلميحات لالتهاب المفاصل

لا يمكنك دوماً الإدراك أن شخصاً ما مصاب بالتهاب المفاصل، وإن كانت توجد بعض العلامات الجلية بين الحين والآخر. يطلق على هذه العلامات اسم **الأعراض**.



الأولاد المصابون بالتهاب المفاصل لا يسمحون لمرضهم أن يمنعهم من ضروب التسلية.

أعراض التهاب المفاصل

- ألم وتورم في المفاصل
- شعور بتصلُّب شديد
- صعوبة في التحرك
- الشعور بالتعب والتوعك إجمالاً

هكذا يصف بعض الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل أعراضهم:

" تؤلمني ركبتاي حين أضطر إلى الوقوف".

"أشعر بالتصلُّب فعلاً حين أنهض في الصباح وحين يكون الطقس بارداً".

"لا أستطيع التحرك بسرعة مثل بقية الأشخاص".

"أشعر بالتعب بسرعة كبيرة".

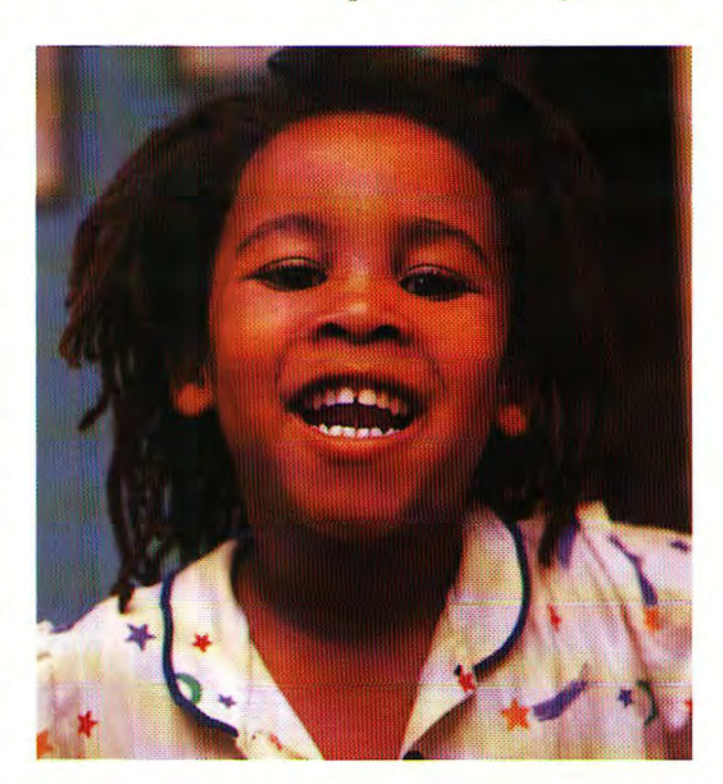
"لا أستطيع مجاراة أصدقائي".



يظن معظم الأشخاص أن الكبار في السن فقط هم الذين يعانون من التهاب المفاصل. لكن هذا ليس صحيحاً– فالعديد من الأولاد يعانون من هذا المرض أيضاً.

العيش مع التهاب المفاصل

يمكن أن يكون التهاب المفاصل مؤلماً. يعاني بعض الأشخاص من التهاب مفاصل خفيف، ما يعني أنهم لا يستطيعون الركض في بعض الأحيان. ويعاني البعض الآخر من التهاب مفاصل خطير، ما يعني أنهم يعجزون عن الركض أساساً. ومن الأشياء الصعبة المرافقة لالتهاب المفاصل عند الأولاد هو اختلاف حدّة الالتهاب كثيراً بين يوم وآخر؛ وهو قد يدوم لبضعة أشهر أو لعدة سنوات. لا يعرف الأطباء ما يخبئه المستقبل.



لا توجد في أغلب الأحيان طريقة لمعرفة ما إذا كان الشخص مصاباً بالتهاب المفاصل الصبياني من مظهره الخارجي.

تَفحُّص المفاصل

المفاصل هي أماكن التقاء عظمين. وهي تتحمل الكثير من البلى والتمزق. وإذا تعرضت المفاصل لالتهاب المفاصل، قد تصبح مؤلمة وقد تتلف بصورة دائمة.

التحرك بسهولة

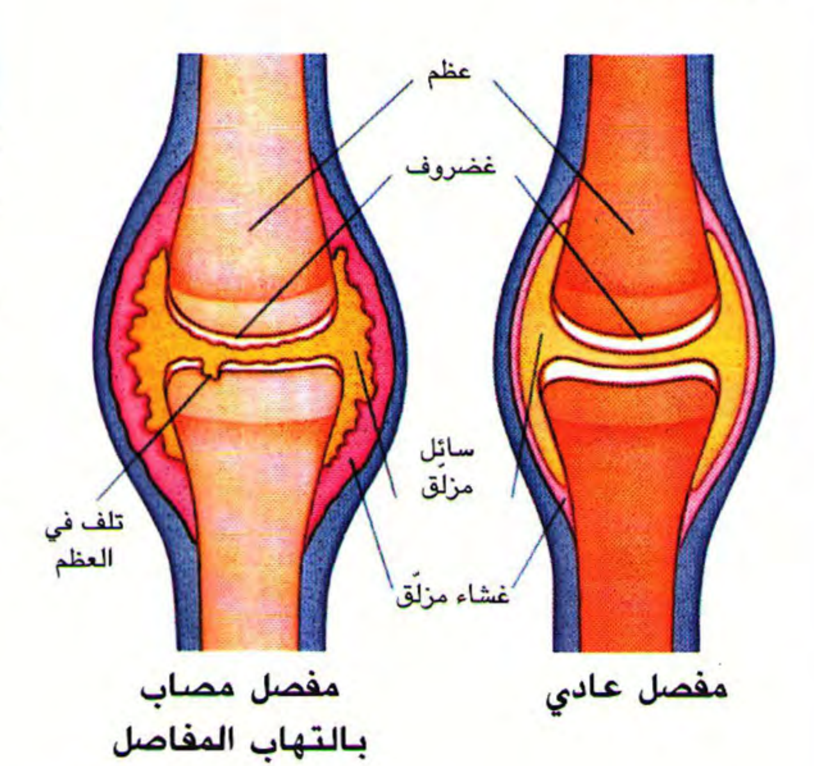
في المفصل، ثمة **غضروف** ناعم يغطي أطراف العظام. إنه يمنع العظام من الصرير (الحَكّ) على بعضها بعضاً والتلف. وثمة سائل زيتي اسمه **السائل المزلّق** يغلف المفصل. وهو يساعده على التحرك بنعومة وسهولة، مراراً وتكراراً.



المفاصل المبينة باللون الأحمر هي التي تتأثر غالباً بالتهاب المفاصل.

المفاصل الملتهبة

تصبح المفاصل التي تتعرض لالتهاب المفاصل ملتهبة. بمعنى آخر، إنها تكون حمراء وحسّاسة للألم ودافئة بالنسبة إلى اللمس.





المفصل الملتهب، مثل مفصل هذا المرفق، يكون أحمر اللون ومتورماً ومتصلّباً.

التهاب المفاصل قد يسبب أيضاً:

- التهاباً في العينين ، قد يفضي إلى مرض خطير في العينين
- **فقر الدم** (نقصاً في خلايا الدم الحمراء)
- تعباً وعصبية
- فقدان الشهية والوزن

غضروف مترقق

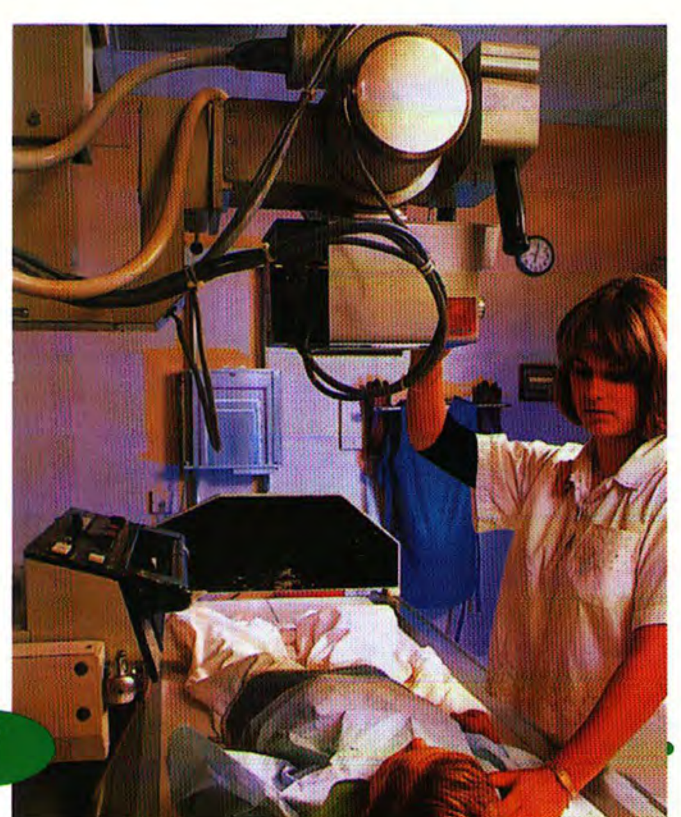
يفرز المفصل الملتهب الكثير من السائل المزلّق. يتراكم هذا السائل حول المفصل– ما يجعله متورماً ويسبب الألم والتصلُّب حين يتحرك المفصل. ومع الوقت، قد يؤدي الالتهاب إلى جعل طبقات الغضروف في أطراف العظام أرق. ومن دون علاج، يمكن أن يسبب ذلك تلفاً للعظام.

هل تعلم؟

- تأتي كلمة التهاب المفاصل arthritis من كلمة arthron اليونانية التي تعني المفصل. أما كلمة itis فتعني الالتهاب.
- التهاب المفاصل هو حالة صحية جسدية. إنه يصيب الجسم، وليس العقل، لكنه يستطيع أن يؤثر في شعورك.

الحؤول دون التلف

العظام هي نسيج حيّ وهي تستطيع شفاء نفسها خلال النمو. لكن المفصل الذي تلف نتيجة الالتهاب قد لا يتمكن من فعل ذلك. لذا، فإن علاج التهاب المفاصل يهدف إلى تهدئة الالتهاب. وهو يجعل مفاصل الشخص أقل إيلاماً وتصلّباً اليوم، وقد يحول دون التلف في المستقبل.



تساعد الصورة بالأشعة السينية (أشعة إكس) الأطباء على النظر إلى داخل الجسم والاطلاع على حالة مفاصل الشخص.

أنواع التهاب المفاصل

التهاب المفاصل هو اسم عام يشمل عدداً كبيراً من الأحوال الصحية التي تصيب المفاصل.



بمقدور التهاب المفصل الواحد أن يجعل الولد يشعر بالتوعك إجمالاً.

التهاب مفاصل الطفولة

هناك ثلاثة أنواع من التهاب المفاصل تصيب الأولاد خصوصاً– وهي **التهاب المفصل الواحد، والتهاب المفاصل المتعددة، والتهاب المفاصل الشامل**. وتنضوي هذه الأنواع الثلاثة تحت الاسم الشامل لالتهاب المفاصل المزمن الصبياني.

التهاب المفصل الواحد

إنه يصيب تقريباً ثلثيْ الأولاد المصابين بالتهاب المفاصل. تتورم أقل من خمسة مفاصل، وتتأثر الركبة فقط أحياناً. تستطيع هذه الحالة الصحية أن تجعل الأولاد يشعرون بالتوعك، ولكنها تتحسن غالباً بعد بضع سنوات.

التهاب المفاصل المتعددة

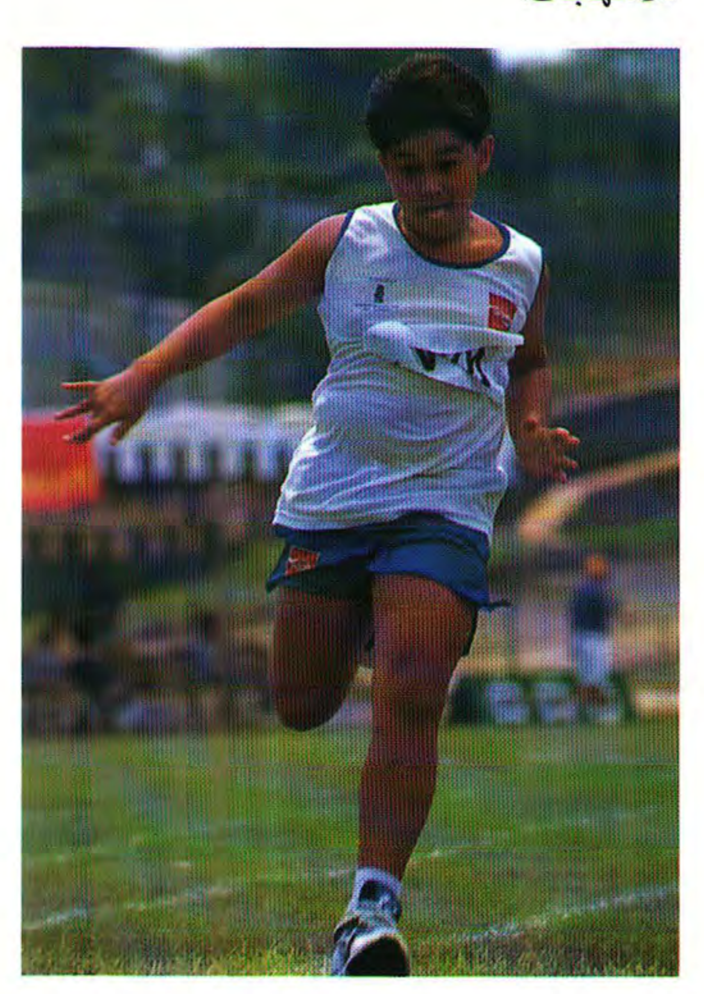
إنه يصيب ولداً واحداً من كل خمسة أولاد مصابين بالتهاب المفاصل. تلتهب خمسة مفاصل أو أكثر، ما يجعل الولد متعباً جداً وغير راغب في التحرك. وهو يظهر بسرعة غالباً، وينتشر من مفصل إلى آخر. يشفى بعض الأولاد في غضون سنة، لكن العديد منهم يعانون من الحالة لفترة أطول. وكلما استمر التهاب المفاصل لفترة أطول، ازداد احتمال حصول تلف في المفاصل.



التهاب المفاصل المتعددة متعب لأنه يؤثر في العديد من مفاصل الجسم.

التهاب المفاصل الشامل

إنه يصيب ولداً واحداً من كل عشرة أولاد يعانون من التهاب المفاصل. ويكون معظمهم تحت عمر الخمس سنوات. يبدأ هذا الالتهاب بحرارة مرتفعة وطفح أحمر في الذراعين والساقين. في البداية، قد يُظن خطأً أن هذه الأعراض هي التهاب. وقد تمرّ عدة أسابيع قبل بروز أي ألم في المفاصل. إن التهاب المفاصل الشامل يجعل الولد شاحباً وضعيفاً وعرضة للالتهابات.



إن معظم الأولاد المصابين بالتهاب المفاصل يصبحون أفضل حالاً حين يكبرون.



يبدأ التهاب المفاصل الشامل بحرارة مرتفعة. ويمكنه أن يدوم عدة سنوات.

تقلبات

تختلف أعراض التهاب المفاصل من يوم إلى آخر. أحياناً، يشعر الولد أنه على ما يرام ويتحرك بسهولة. وفي أيام أخرى، يتوهج المفصل بسبب التهاب أو إصابة أو تعب، وأحياناً من دون سبب على الإطلاق. قد يصعب التمكّن من معالجة التقلبات في التهاب المفاصل.

التطلع إلى المستقبل

لا يسهل على الأطباء تحديد كيف سيؤثر التهاب المفاصل في الشخص في المستقبل. فهذا يرتبط عادة بطول فترة الإصابة ومقدار التلف الذي قد لحق بالمفاصل. لذا، فإن الأولاد الذين يعانون من بضعة مفاصل ملتهبة فقط، يشفون عادة بصورة جيدة. لكن الأمر يصبح أقل حتمية بالنسبة إلى الأولاد الذين تعود أعراضهم، أو الذين تتأثر مفاصلهم بشدَّة أكبر كلما توهج المرض.

من يصاب بالتهاب المفاصل؟

يمكن أن يصيب التهاب المفاصل أي شخص في أي وقت، من الطفولة إلى الكهولة. وهو ليس وضعاً يسهل التكيف معه، علماً أن كل فئة عمر تواجه تحدياتها الخاصة.

ما الذي يسبب التهاب المفاصل؟
هناك العديد من المعتقدات بشأن ما يسبب التهاب المفاصل. لكن الحقيقة هي أن الأطباء لا يعرفون. يبدو أنه لا يوجد سبب واحد، مثل المناخ أو الغذاء، كما إنه ليس مرضاً موروثاً بصورة مباشرة. يشك الأطباء في أن التهاب المفاصل قد ينجم عن تفاعل غير اعتيادي للجسم تجاه الالتهابات.

التهاب المفاصل لا ينجم عن:

- الزكام
- ترطيب (بلل) القدمين
- النوم في سرير رطب
- تناول الأطعمة الخاطئة
- إصابة أو سقوط

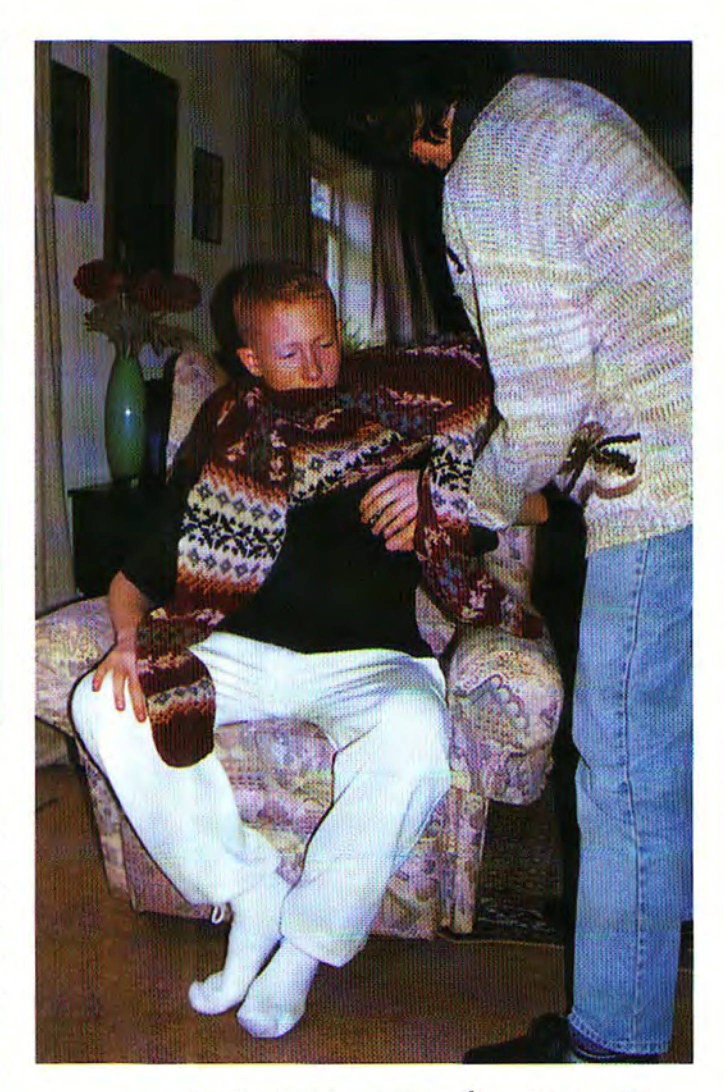


يبدأ التهاب المفاصل الصبياني عادة عند الأولاد ما دون الخامسة.

الأولاد المصابون بالتهاب المفاصل
يصاب بعض الأولاد بالتهاب المفاصل حين يكونون صغاراً جداً. وقد يكون ذلك صدمة بالنسبة إلى أهلهم. إذا كان الولد صغيراً جداً ليفهم حالته الصحية، لا بد من أن تكون التمارين اللازمة لمعالجة التهاب المفاصل عنده لطيفة وممتعة.

"رغم أن التهاب المفاصل يكون مؤلماً جداً أحياناً، فإنه يصبح أسهل فيما أتقدم في العمر لأني أستطيع فهم ما يحدث معي".

كلير، 9 أعوام.



حين تكون المفاصل مُوجعة، قد يحتاج المراهق المصاب بالتهاب المفاصل إلى مساعدة في ارتداء ثيابه.

هل تعلم؟

- يعاني ثمانية ملايين شخص في بريطانيا من التهاب المفاصل.
- يعاني أكثر من 14500 شاب في بريطانيا من التهاب المفاصل، أي واحد في الألف.
- هناك أكثر من 200 نوعٍ مختلفٍ من التهاب المفاصل.
- يبدأ التهاب المفاصل الصبياني عادة بين عمر سنة وأربع سنوات. وهو شائع عند البنات أكثر مما هو عند الصبيان.

المراهقون

يصاب بعض الأولاد بالتهاب المفاصل في سنوات المراهقة. وقد يكون صعباً جداً التحول من شخص سليم إلى شخص مريض وحتى معاق. فالمراهقون يحبون الاستقلالية، لكن التهاب المفاصل يقيّدهم غالباً. والحالة الصحية التي يعانون منها تعني ضرورة اعتمادهم على أهلهم للمساعدة، فيشعرون بالغضب والإحباط.

الكبار في السن

ثمة أنواع مختلفة من التهاب المفاصل تصيب الكبار في السن أيضاً. يبدأ المرض عادة بين عمر 30 و50 عاماً. وبالنسبة إلى العديد منهم، يجلب المرض الانزعاج والألم والتعب. كما أن فقدان القوة وضعف القبضة يزيدان من صعوبة أداء المهام اليومية. قد يصعب التمكّن من معالجة تأثيرات التهاب المفاصل، ولاسيما عند الكبار الذين تحلوا دوماً بالنشاط.



معظم أنواع التهاب المفاصل تصيب الكبار في السن.

تشخيص التهاب المفاصل

حين يشعر الأولاد بالتوعك أو الألم، يتوجب عليهم الذهاب إلى الطبيب. هناك، يخضعون لبعض الاختبارات التي تساعد الطبيب في التعرف إلى المشكلة– بمعنى آخر إجراء التشخيص.

تشخيص محيّر

قد يصعب تشخيص التهاب المفاصل عند الأولاد الصغار. فابن السنتين قد لا يتذمر من مفصل معين، وإنما يشعر عموماً بالتوعك وعدم الرضى. كما يصعب التعرف إلى المفاصل المتورمة في الأطراف الممتلئة للطفل الصغير الذي يبدأ تعلُّم المَشْي. لذا، قد تظهر أولى علامات التهاب المفاصل حين يعرج الولد، أو يحاول تفادي المشي، أو يستخدم فقط يداً واحدة أثناء اللعب.

يصعب تشخيص التهاب المفاصل عند الأولاد الصغار جداً، لأنهم لا يستطيعون وصف ما يشعرون به.

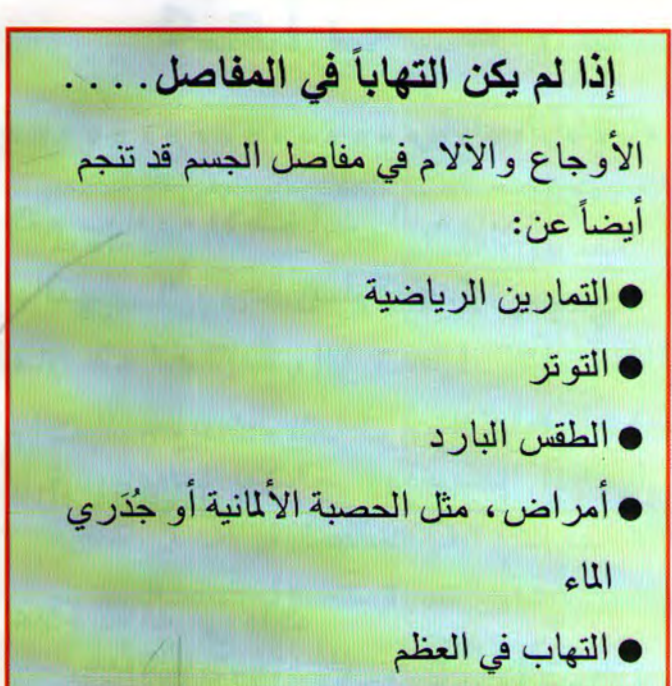
هل هذا التهاب المفاصل؟

يُرسل الولد الذي يعرج أو يشكو من ألم في مفصل إلى عيادة في مستشفى. هناك، يعاينه **طبيب الأطفال** – وهو طبيب متخصص في معالجة الأولاد.

يفحص الطبيب الولد ويطرح كل أنواع الأسئلة. يخضع الولد لعدد من الفحوصات وقد تؤخذ صور بالأشعة السينية للمفاصل المصابة.



تظهر تحاليل الدم التهاباً وفقراً في الدم، وهما من الأعراض المهمة لالتهاب المفاصل.



إذا لم يكن التهاباً في المفاصل. . . .

الأوجاع والآلام في مفاصل الجسم قد تنجم أيضاً عن:

- التمارين الرياضية
- التوتر
- الطقس البارد
- أمراض، مثل الحصبة الألمانية أو جُدَري الماء
- التهاب في العظم

بعد التشخيص

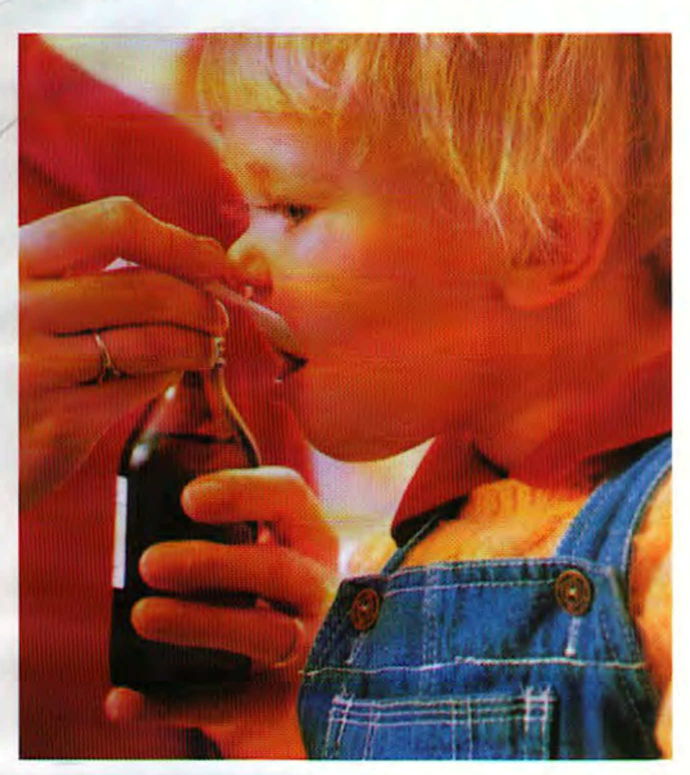
إجراء تشخيص هو عملية بطيئة، وقد يستغرق أشهراً عدة. قد تكون هذه المرحلة صعبة ومقلقة. وفي النهاية، بعد حذف احتمال أمراض أخرى ممكنة، قد يجري تشخيص الولد بالتهاب المفاصل. وغالباً ما يشكل الخبر بالإصابة بالتهاب المفاصل صدمة لأن معظم الأشخاص يصدقون الخرافة القائلة إن هذا المرض يصيب فقط الكبار في السن. وفيما يتكيفون مع التشخيص، يكشف الولد وأهله عن العديد من الأسئلة والمخاوف بشأن المستقبل.



الولد المصاب بالتهاب المفاصل يزور الطبيب مع أحد الوالديْن. وقد يستغرق تشخيص الحالة الصحية أشهراً عدة.

معالجة التهاب المفاصل

تتم معالجة الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل بطرق عدة. فالعلاجات تهدف إلى تخفيف الألم والتيبس، وإبطاء المرض، والحؤول دون التلف الطويل الأمد في المفاصل.



الأولاد المصابون بالتهاب المفاصل يتناولون الدواء كل يوم لتسكين مفاصلهم المتورمة.

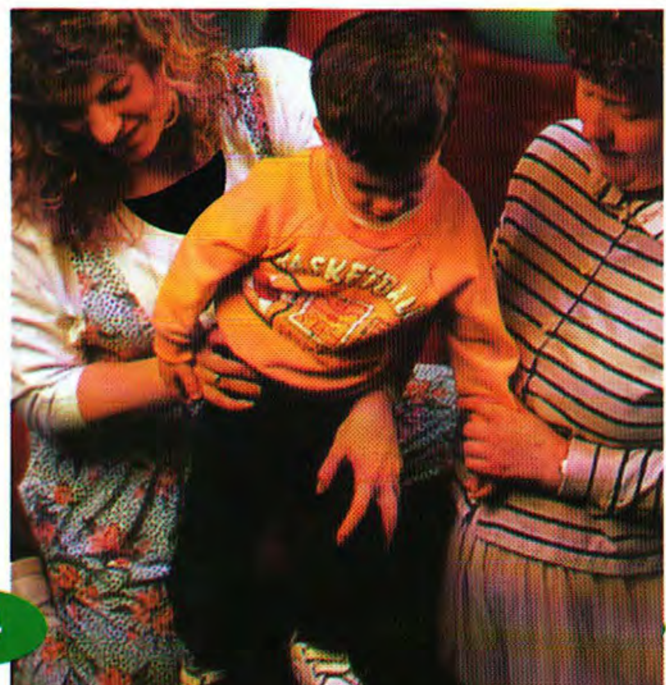
علاج ثلاثة في واحد

يستخدم الأطباء ثلاثة علاجات مختلفة لمحاربة التهاب المفاصل:

- العقاقير، التي تهدئ الالتهاب
- **العلاج الفيزيائي** الذي يساعد على جعل المفاصل تتحرك
- **العلاج الوظيفي** الذي يساعد المصابين بالتهاب المفاصل على مواجهة المهام اليومية.

العقاقير

تخفف العقاقير **المضادة للالتهاب** من الالتهاب وتسكن الألم والتصلُّب في المفاصل. ويتيح ذلك للمصابين بالتهاب المفاصل استخدام مفاصلهم بطريقة عادية قدر الإمكان وممارسة التمارين الرياضية بسهولة أكبر. ثمة عقاقير أقوى، اسمها **الستيرويدات**، تحقن في مفاصل الأشخاص الذين لم يتحسن التهاب المفاصل عندهم والذين أصبحت مفاصلهم عرضة للتلف الطويل الأمد.



العلاج الفيزيائي يساعد على إبقاء المفاصل قيد الحركة.

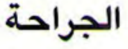
توفر الجبيرة الدعم للمفصل الضعيف، وتساعد على تخفيف الألم.

العلاج الفيزيائي

يستخدم العلاج الفيزيائي التمارين لمحاربة تأثيرات التهاب المفاصل. فالأشخاص الذين يعانون من مفاصل ملتهبة يبقونها غالباً في وضعية منحنية. يشعرهم ذلك براحة أكبر، لكن المفاصل يمكنها أن تصبح متصلِّبة جداً إذا لم يتم تقويمها أو تمرينها بانتظام. لذا، ينفذ اختصاصيو العلاج الفيزيائي برنامجاً من التمارين لإبقاء المفاصل تتحرك بأكبر سهولة ممكنة، ولتقوية العضلات المحيطة بها (للمزيد من المعلومات، راجع الصفحة 16).

العلاج الوظيفي

ينصح اختصاصيو العلاج الوظيفي الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل بالأدوات والمعدات التي تجعل الحياة أسهل. كما أنهم يصنعون جبيرة تبقي المفاصل في وضعية جيدة. ثمة نوعان من الجبيرة – جبيرة العمل التي تدعم المفاصل الضعيفة وتتيح استعمالها، وجبيرة الراحة التي تبقي المفاصل في أفضل وضعية حين لا تكون قيد الاستعمال. تساعد الجبيرة على تسكين الألم، وتخفيف الورم، والحؤول دون تلف المفاصل.



الجراحة

في بعض الأحيان، يصبح المفصل متأثراً جداً بالتهاب المفاصل بحيث تبرز الحاجة إلى عملية جراحية لاستبداله. إنها عملية كبيرة، لكن يمكنها أن تحسّن كثيراً حياة الشخص.



يمكن استبدال المفصل الذي تعرض لتلف كبير نتيجة التهاب المفاصل. تظهر هذه الصورة بالأشعة السينية مفصل ورك اصطناعي.

من يستطيع المساعدة؟

يحظى المصابون بالتهاب المفاصل بالرعاية من قبل فريق طبي كبير. ويكون كل فرد في الفريق خبيراً في مجاله، ويوفر نوعاً محدداً من الرعاية.

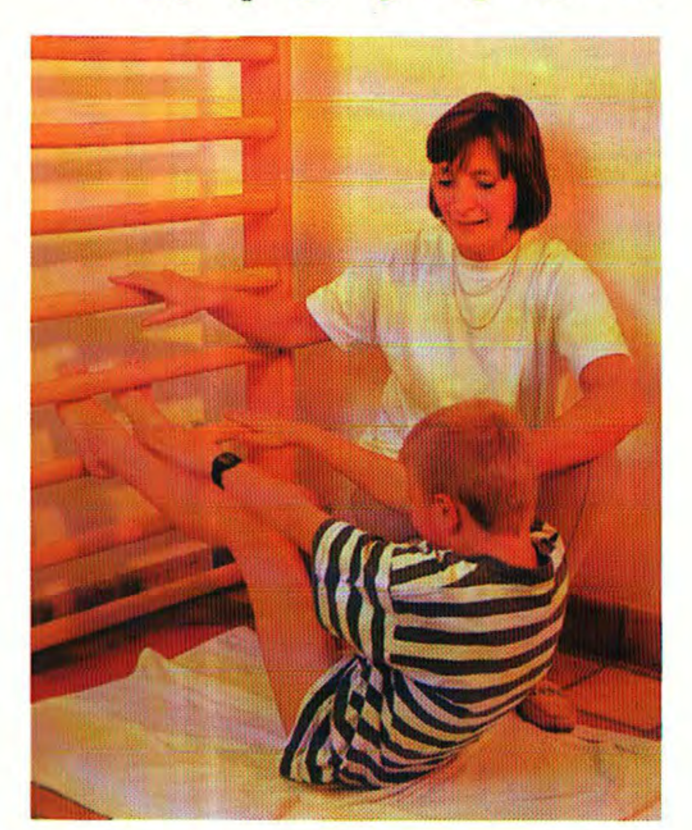


يؤثر التهاب المفاصل غالباً في القدمين. لذا، فإن انتعال أحذية رياضية يجعل المشي مريحاً أكثر.

المعالجون الفيزيائيون

يصمم المعالجون الفيزيائيون برنامجاً من التمارين و**العلاج المائي** (أُنظر الصفحة 18) والاسترخاء لتلبية احتياجات كل شخص مصاب بالتهاب المفاصل.

يساعد برنامج العلاج الفيزيائي على إبقاء المفصل المصاب في وضعية جيدة، ويتيح للمفصل التحرك بسهولة أكبر، ويقوّي العضلات المحيطة به. يقترح المعالجون الفيزيائيون علاجات لتخفيف الألم، مثل وضع قارورة من الماء الساخن أو مكعب من الثلج على المفصل المؤلم. وقد ينصحون أيضاً مدربي مادة الرياضة بشأن التمارين الرياضية الملائمة للأولاد المصابين بالتهاب المفاصل.



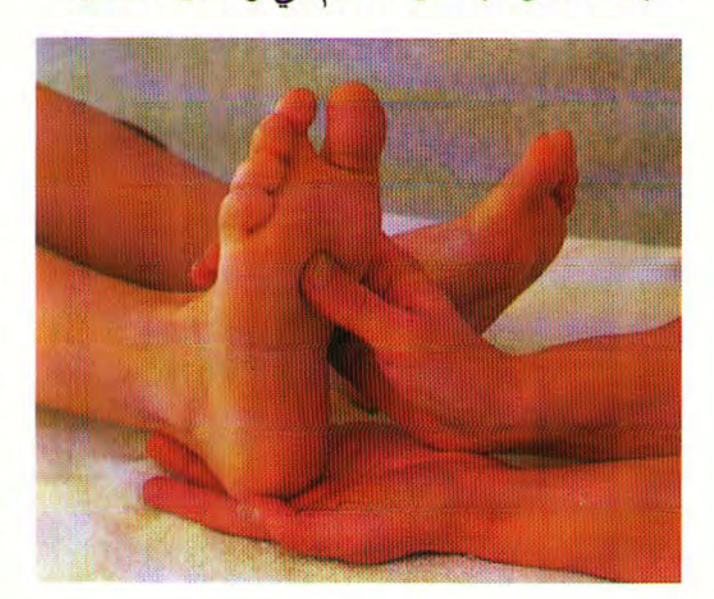
في جلسة العلاج الفيزيائي، يساعد التمرين على تقوية العضلات، مما يحمي المفاصل.

المعالجون الوظيفيون

يزور المعالجون الوظيفيون المنازل والمدارس لمعرفة كيف ينجز الولد المهام اليومية، مثل الاستحمام، أو اللعب، أو الكتابة، أو استعمال السلالم. وهم يقترحون أدوات لجعل الحياة أسهل، مثل القلم المغلّف بالاسفنج في المدرسة أو السكاكين والشوك الكبيرة في المنزل (للمزيد من المعلومات، راجع الصفحة 23). كما يحضر المعالجون الوظيفيون الجبيرة ويركبونها، وينصحون الأشخاص بكيفية الاعتناء بمفاصلهم.

اختصاصيو معالجة الأقدام

اختصاصيو معالجة الأقدام هم خبراء في الأقدام. يوجد 35 مفصلاً تقريباً في كل قدم. قد يتأثر أي منها بالتهاب المفاصل، مما يجعل المشي صعباً. يحضر اختصاصيو معالجة الأقدام نعالاً باطنية خاصة لحل هذه المشكلة. تثبت النعال الباطنية القدم في وضعية أفضل.



اختصاصي معالجة القدم هو خبير في معالجة الأقدام.

يخضع بعض الأولاد المصابين بالتهاب المفاصل إلى أربعة فحوصات للعيون كل سنة.

أطباء العيون

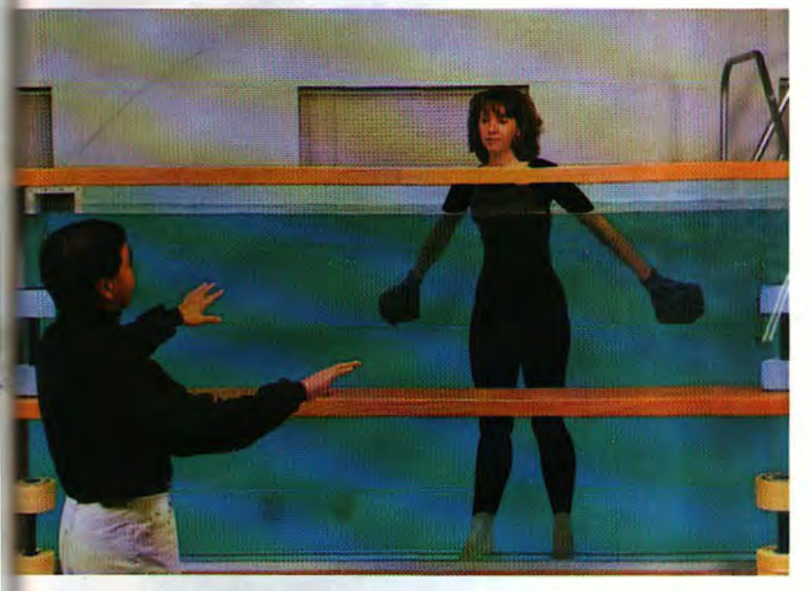
يفحص **أطباء العيون** عيون الأشخاص بحثاً عن علامات مرض. والأولاد المصابون بالتهاب المفاصل قد يتعرضون لنوع معين من الالتهاب في العين. لذا، تساعد الفحوصات المنتظمة للعيون على كشف الحالة الصحية بحيث يمكن معالجتها قبل تلف العين.

العمال الميدانيون

العمال الميدانيون هم أشخاص تدربوا خصيصاً لمساعدة الأولاد وعائلاتهم على التعاطي مع التهاب المفاصل. وهم يساعدون في حلّ المشاكل اليومية، والاتصال بالمدارس، وجعل العائلات على اتصال ببعضها بعضاً بحيث تمنح التشجيع والدعم لبعضها البعض.

تمارين لالتهاب المفاصل

التمرين مهم للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل. فهو يبقي المفاصل قيد الحركة، ويقوّي العضلات ويساعد على تخفيف الألم. لكنه يستغرق الكثير من الوقت وهو عمل صعب جداً.



يجد المصابون بالتهاب المفاصل سهولة أكبر في التمرن في حوض علاج مائي دافئ.

جعل الأمر ممتعاً

يحتاج الشخص المصاب بالتهاب المفاصل إلى التمرّن مرة أو مرتين يومياً. في بعض الأحيان، قد تكون الجلسات مضجرة ومؤلمة. والحاجة إلى إنجازها تجعل الأولاد المصابين بالتهاب المفاصل يشعرون بأنهم مختلفون عن أصدقائهم. لذا، يجب أن يكون الأهل إيجابيين ومشجعين.

ومن المفيد إنجاز التمارين في الوقت نفسه كل يوم، ربما قبل برنامج تلفزيوني مفضل. كما تساعد الموسيقى على التماشي مع إيقاع التمرين وتجعل الجلسة أكثر متعة.

العلاج المائي

إنها طريقة للتمرن في المياه الدافئة. تدعم المياه الجسم وتتيح للشخص المصاب بالتهاب المفاصل التحرك بسهولة أكبر من دون فرض ثقل على المفاصل.



يمكن أن يكون التمرن مع الموسيقى أكثر متعة للولد المصاب بالتهاب المفاصل.



ركوب الدراجة يمرّن المفاصل في الساقين

والواقع أن التمرن في حوض للعلاج المائي يساعد على تقوية العضلات، فيما يعمل دفء المياه على إرخاء العضلات وجعل المفاصل أقل إيلاماً. إلا أن هذه الأحواض متوافرة فقط في المستشفيات والمراكز الخاصة، ولذلك قد يصعب العثور عليها في بعض أنحاء البلاد. لكن العلاج المائي ممتع ومفيد، ويشجع السباحة التي تعتبر شكلاً ممتازاً من التمارين للأولاد المصابين بالتهاب المفاصل.

السباحة هي طريقة جيدة للتمرن من دون فرض عبء على المفاصل.



نشاطات أخرى

ثمة أنواع أخرى من التمارين تستطيع أن تساعد الأولاد المصابين بالتهاب المفاصل. وأفضل الأنواع، مثل ركوب الدراجة الهوائية والمشي، تساعد على تحرك المفاصل من دون فرض عبء عليها. يستطيع المراهقون المصابون بالتهاب المفاصل الذهاب في عطلات خاصة في نهاية الأسبوع حيث يستطيعون تجربة رياضات جديدة (راجع الصفحة 27).

"تحتوي بعض الأماكن على المعدات التي أحتاج إليها، حتى إني ذهبت للإبحار مع أستاذي. وذات مرة، شاركت في مسابقة مشي على أرض مسطحة خاصة".

ليان، 13 عاماً.

زيارة العيادة

يزور الأولاد المصابون بالتهاب المفاصل عيادة المستشفى بصورة منتظمة. وهناك، قد يخضعون للكثير من الاختبارات ويفحصهم أفراد من الفريق الطبي.



زيارات العيادة تعني غياب الأولاد المصابين بالتهاب المفاصل كثيراً عن المدرسة. قد يصعب عليهم أن يَلْحَقُوا بعملهم.

الزيارات الأولى

حين يُجرى تشخيص الأولاد للمرة الأولى بالتهاب المفاصل، فإنهم يزورون العيادة كل ستة أسابيع تقريباً. وبما أنه يتوجب على أفراد الفريق الطبي مقابلة العديد من الأشخاص، قد تستغرق المواعيد ساعات. لاحقاً، حين يصبح العلاج نافذاً، يزور الأولاد العيادة بتواتر أقل- حوالى كل ثلاثة إلى ستة أشهر.

ماذا يحدث في العيادة؟

في البداية، يتم قياس وزن الأولاد وطولهم لتكوين صورة إجمالية عن صحتهم. يسأل الطبيب الأولاد عن أحوالهم الصحية منذ الزيارة الأخيرة، وما إذا يعانون من التصلّب في الصباح أو يشعرون بأي ألم في المفاصل، وكيف يؤثر التهاب المفاصل في حياتهم اليومية.

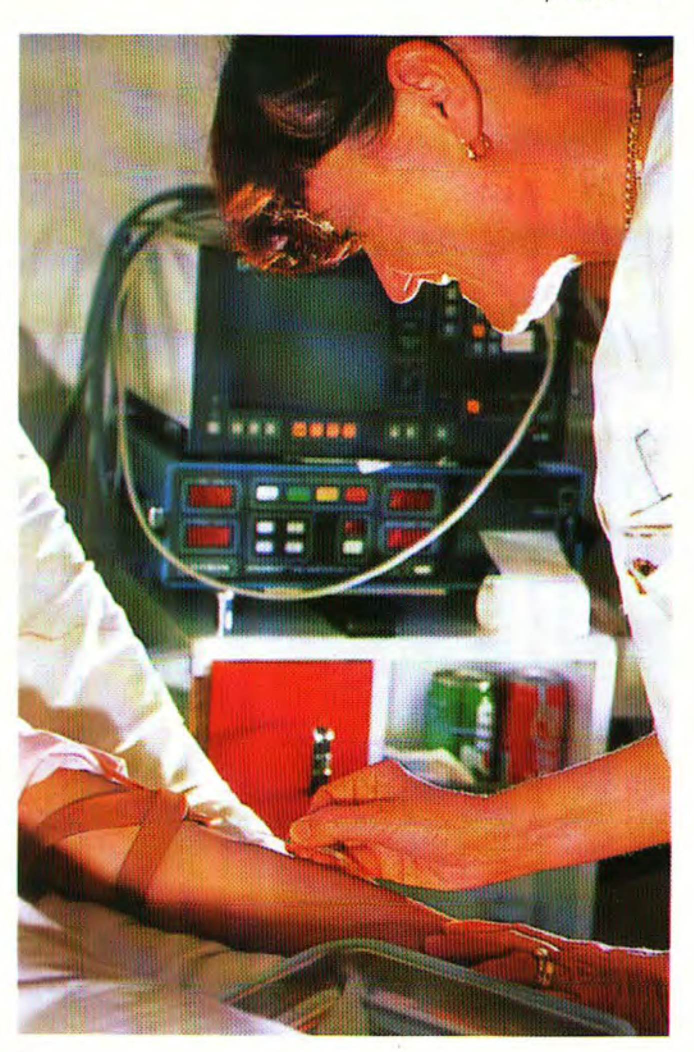
يبحث الطبيب من ثم عن أي التهاب ويتحقق من الحركة في المفاصل المصابة. يقارن بعدها النتائج مع تلك التي سجلت في الزيارة الأخيرة لمعرفة ما إذا كانت المشكلة (الحالة الصحية) تتحسن أم لا.



يتم قياس وزن الأولاد حين يصلون إلى العيادة.

فحوصات، فحوصات

يطلب الأطباء غالباً إجراء صور بالأشعة السينية أو فحوصات دم للتحقق من تقدم المرض. فصور الأشعة السينية تساعدهم في معرفة ما إذا حصل أي تلف في العظام. أما فحوصات الدم فتظهر فقر الدم والالتهاب، وتتيح للأطباء معرفة كيفية عمل العقاقير. يساعدهم ذلك في تحديد ما إذا كان مقدار الدواء الذي يتناوله الولد بحاجة إلى التغيير أم لا.



المزيد من المواعيد

بعد أن يعرض نفسه على الطبيب، يكون للولد المصاب بالتهاب المفاصل مواعيد مع بقية أفراد الفريق الطبي. قد يرغب المعالج الوظيفي في تركيب جبيرة جديدة. وقد يحتاج اختصاصي معالجة القدم إلى تجربة أحذية جديدة. أما طبيب العيون فقد يرغب في فحص العينين، ويصف ربما المزيد من القطرات.

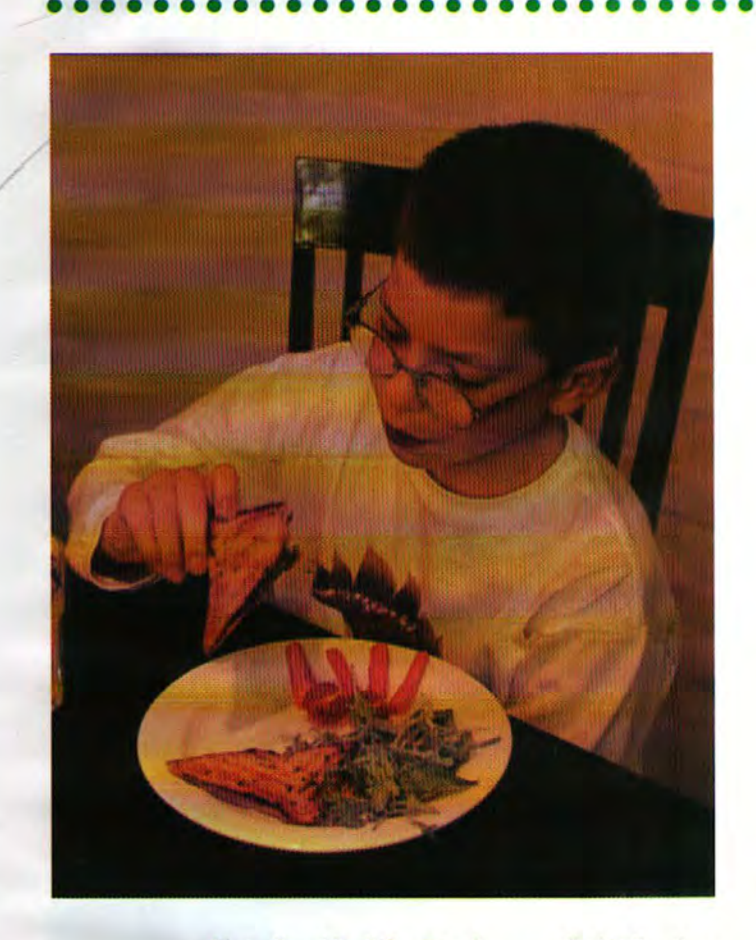
"قبل عام تقريباً، أحصينا أن كلير كانت قد زارت المستشفى 81 مرة – لكننا توقفنا عن العدّ بعد ذلك".

السيدة هيل

ممرضة تسحب عينة دم لتحليلها.

الحياة العائلية

يؤثر التهاب المفاصل كثيراً في الحياة العائلية. فالاهتمام بولد مصاب بالتهاب المفاصل يستغرق الكثير من الوقت والطاقة. ولا عجب إذاً أن يشعر الأخوة والأخوات بالنبذ قليلاً.



يساعد الغذاء الصحي على تقوية العظام والعضلات.

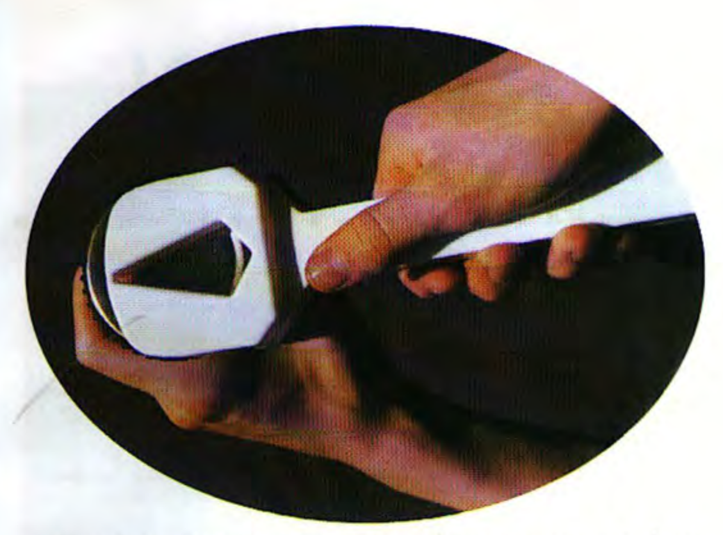
إيجاد الوقت

بالنسبة إلى شخص مصاب بالتهاب المفاصل، يبدأ النهار غالباً في الصباح الباكر بحمام ساخن لتخفيف الألم والتصلُّب في المفاصل.



الحمام الساخن في الصباح يساعد على تسكين (إراحة) المفاصل المتصلبة.

وتحتاج المهام البسيطة، مثل ارتداء الثياب، إلى وقت أطول من المعتاد. لا بد أيضاً من إيجاد الوقت لزيارات المستشفى، والتمارين وجلسات العلاج المائي. وفوق كل ذلك، ينفق الأهل الكثير من الوقت والطاقة في تشجيع الولد المصاب بالتهاب المفاصل على تناول أدويته، ووضع جبيرته والتمرن كل يوم.



ثمة أدوات خاصة، مثل فتّاحة العلب هذه، تجعل المهام اليومية أسهل.

الغذاء

لا يتوجب على المصابين بالتهاب المفاصل تناول غذاء خاص. لكن يجدر بهم تناول غذاء صحي منوع يحتوي على البروتين لتقوية العضلات والكلسيوم لتقوية العظام.

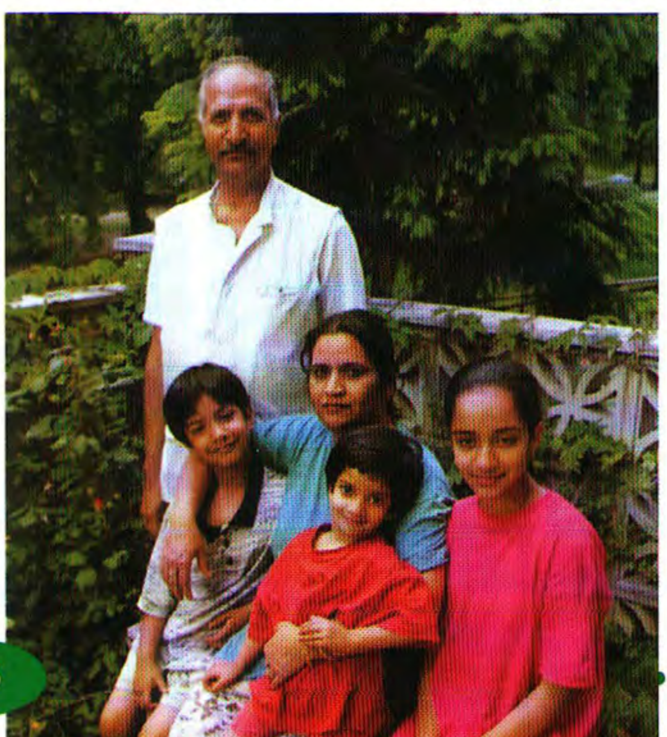
الإخوة والأخوات

قد يؤثر التهاب المفاصل في بقية الأولاد في العائلة. وبما أنه يصعب التكهن بالمرض، يمكنه أن يسبب الكثير من مشاكل الدقيقة الأخيرة. فقد يلغى يوم نزهة إلى الخارج إذا شعر الولد بالتوعك. وهذا مخيب للأمل. يكون الإخوة والأخوات داعمين عموماً، لكنهم يشعرون أحياناً بالغيرة من كل الرعاية التي يتلقاها الولد المصاب بالتهاب المفاصل.

تغيرات في المنزل

يقترح المعالجون الوظيفيون غالباً إجراء تعديلات في المنزل لجعل الحياة أسهل على المصابين بالتهاب المفاصل– وضع درابزون مُعَدّ للتّمسُّك قرب عتبة الباب وقرب المغطس وكرسي الحمام، مثلاً. وهناك أيضاً أدوات ومعدات خاصة تساعد الأولاد على إنجاز المهام اليومية ليصبحوا أكثر استقلالية.

حين يعاني ولد من التهاب المفاصل، تتأثر العائلة كلها.

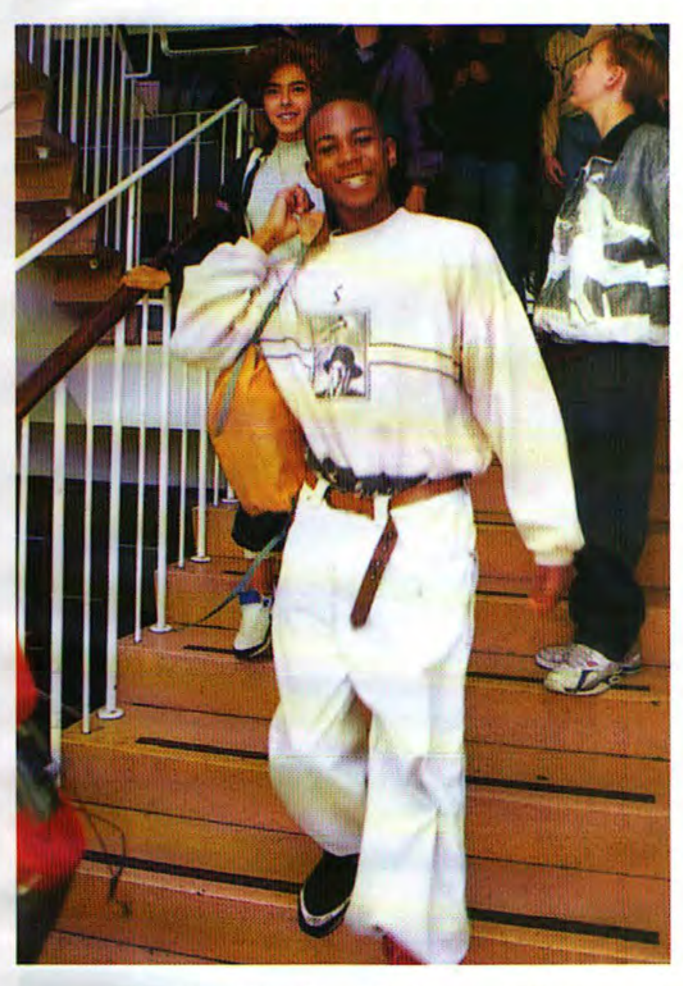


معدات مفيدة

سكاكين لها مقابض أكبر
- أقلام مغلّفة
- محرك للحنفية
- فتاحات للعلب
- كرسيّ القَدَمين للاتكاء عليه
- فرشاة أسنان كهربائية

التهاب المفاصل في المدرسة

يتطلب النشاط البالغ للحياة المدرسية الكثير من المهارات الجسدية، وقد يكون صعباً بالنسبة إلى الأولاد المصابين بالتهاب المفاصل.

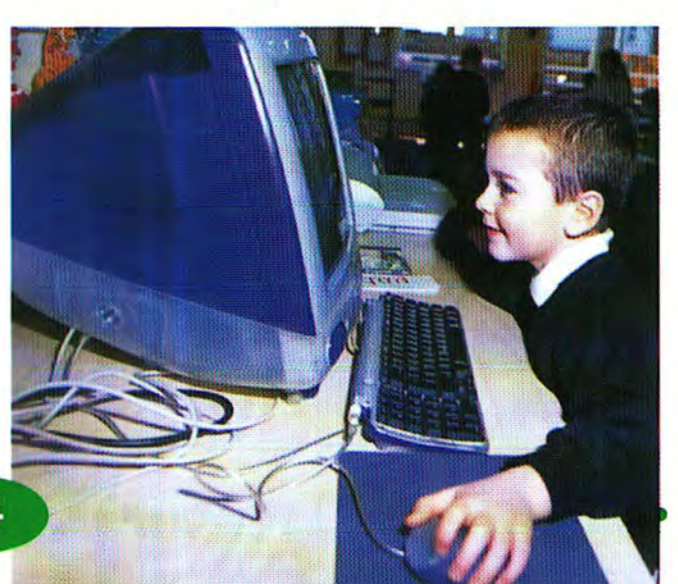


قد يسبب السلم المزدحم في المدرسة مشاكل بالنسبة إلى التلميذ المصاب بالتهاب المفاصل.

يد مساعدة

تستطيع المدارس مساعدة الولد المصاب بالتهاب المفاصل بطرق عدة. وتتمثل الخطوة الأولى في لقاء الأهل، والأساتذة، والمعالج الفيزيائي، والمعالج الوظيفي لمناقشة احتياجات الولد. يبحث المعالج الوظيفي عن المشاكل المحتملة، مثل الكتابة أو استعمال السلالم. وقد تكون الممرات المنحدرة أو الأقلام المغلّفة أو الكمبيوتر هي الحل. ولا بد من تصميم جدول مواعيد الولد لتفادي المسافات الطويلة بين الصفوف.

أحياناً، يحتاج الولد إلى مساعدة إضافية لبضع ساعات كل أسبوع. ثمة مساعد في الصف يعمل معه ويساعده على إنجاز المهام الجسدية، مثل استعمال المقص ومجاراة أعماله.



قد تكون الكتابة بمساعدة الكمبيوتر أسهل من الكتابة بالقلم.



يحتاج الأولاد المصابون بالتهاب المفاصل إلى وقت أطول من بقية الأولاد لتغيير ملابسهم.

التمرين

يستطيع المعالج الفيزيائي نصح المدارس بشأن التمرين. فالسباحة جيدة جداً للأولاد المصابين بالتهاب المفاصل. لكن رياضات أخرى، مثل كرة القدم والجمباز، ممنوعة لأنها تخاطر بجعل الالتهاب في المفصل أسوأ.

تفويت الدروس

يغيب بعض الأولاد المصابين بالتهاب المفاصل كثيراً عن المدرسة. فبالإضافة إلى زيارة العيادة، قد يحتاجون إلى المكوث في المستشفى بين الحين والآخر لتلقي الحقن أو إجراء الفحوص. قد يشعر الأولاد الذين يغيبون عن المدرسة أنهم مهملون ومن المفيد أن يبقى رفاقهم في الصف على اتصال معهم. لكن معظم الأولاد المصابين بالتهاب المفاصل يستمتعون بحياة مدرسية وينجزون عملهم جيداً.

يتوجب على المدارس:

- ترك الأولاد المصابين بالتهاب المفاصل يلعبون في الداخل مع صديق خلال الفرصة.
- تزويدهم بمساعد وقت الغداء
- إعطاءهم خزانات على الأطراف
- السماح لهم بانتعال الأحذية الرياضية
- السماح لهم بمغادرة الصف باكراً لتفادي الزحمة وإعطائهم المزيد من الوقت للوصول.

تثقيف الآخرين

يجب أن تكون هيئة التدريس متفهمة جداً لمشاعر الأولاد المصابين بالتهاب المفاصل. فما من ولد يرغب في الانفصال عن المجموعة. كما أن إطلاع بقية التلاميذ على التهاب المفاصل يساعد جداً أيضاً. أما تجاهل الحالة فقد يفضي إلى المضايقة وحتى التنمّر.

السباحة جيدة للأولاد المصابين بالتهاب المفاصل. ويستطيعون التنافس بصورة متساوية مع الآخرين.

التعايش مع التهاب المفاصل

إن التعايش مع التهاب المفاصل ليس سهلاً. فالحالة الصحية قد تمنع الأشخاص من التحلي بالاستقلالية والقيام بأشياء يستمتع بها الآخرون. لذا، من المهم أن يحظوا بالكثير من الدعم.



بين الحين والآخر، قد يحتاج الولد المصاب بالتهاب المفاصل إلى استعمال العكازات، لكن هذا تدبير نادر.

الاستقلالية

يتعلم كل الأولاد أن يصبحوا مستقلين. إنه جزء مهم من النمو. ويستطيع معظم الأولاد الاغتسال وارتداء الثياب وحدهم بدءاً من عمر الخامسة تقريباً. لكن هذا الأمر قد لا يكون ممكناً قبل سن العاشرة بالنسبة إلى ولد مصاب بالتهاب المفاصل الخطير – لأن مفاصله متصلّبة جداً ربما.

يحتاج الأولاد المصابون بالتهاب المفاصل إلى التمرن على إنجاز المهام اليومية، مثل تزرير الثياب، وبرم مقابض الأبواب، والذهاب إلى الحمام وصعود السلالم. ويجدر بالأهل تفادي العناية المفرطة وعليهم مساعدة الأولاد ليساعدوا أنفسهم، رغم أن هذا الأمر قد يستغرق الكثير من الوقت الإضافي.

تعلم ارتداء الثياب وحدك هو خطوة مهمة في طريق الاستقلالية

مواقف سلبية

يجد العديد من الأولاد صعوبة في إخبار الآخرين بأنهم يعانون من التهاب المفاصل بسبب الخرافة القائلة إن هذا المرض يصيب فقط الكبار في السن. ويتعرض البعض للتنمر والمضايقة من أولاد لا يفهمون ما هو التهاب المفاصل.

التحلي بالإيجابية

قد يشعر الأولاد الذين تبين أنهم يعانون من التهاب المفاصل بأن الحياة قاسية ومُجْحِفة معهم. وقد تخيب آمالهم بشأن ما يستطيعون إنجازه. لكن الذين يحظون بالدعم يتحلون بموقف أكثر إيجابية.

إجازة خاصة

تعتبر الحياة المنزلية والمدرسية الطبيعية مهمة للأولاد المصابين بالتهاب المفاصل، لكن قضاء نهاية الأسبوع بعيداً مع أشخاص آخرين يعانون من المشكلة نفسها قد يعطي زخماً حقيقياً. يتم تخطيط عطلات نهاية الأسبوع خصيصاً للمراهقين المصابين بالتهاب المفاصل. ويعطيهم ذلك إجازة من المنزل، ويساعدهم على التعرف إلى أصدقاء جدد، ويعرّفهم إلى نشاطات لم يجربوها ربما قبلاً. كما أن الرحلات تساعد الأشخاص على التحلي بثقة أكبر والإدراك أنهم ليسوا وحيدين.

يستطيع الأولاد المصابون بالتهاب المفاصل تجربة نشاطات جديدة مثل تجذيف القوارب في عطلات نهاية الأسبوع.

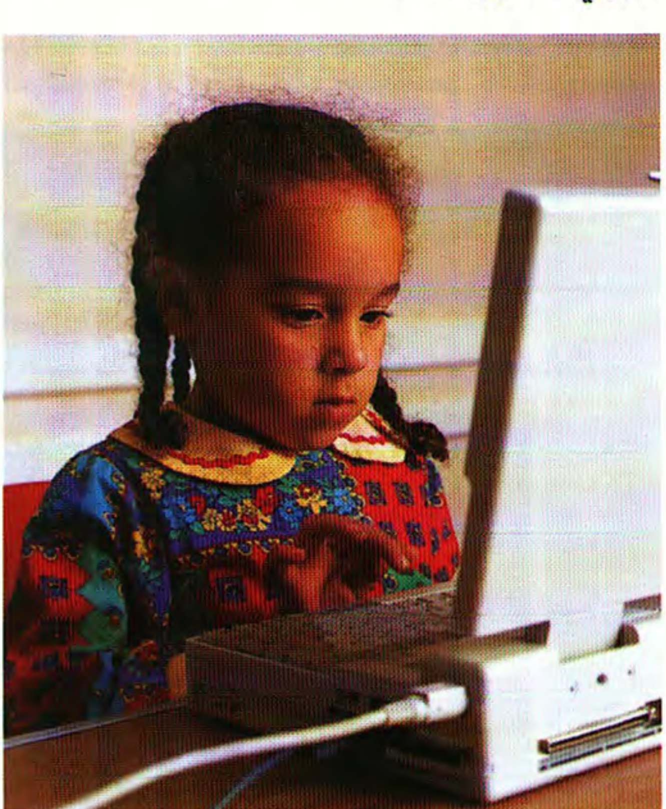


أسئلة يطرحها الناس

مفاصلي مُوجِعَة جداً. هل يؤذيها التمرين؟
التمارين لا تسبب الأذى. يستطيع المعالج الفيزيائي النصح بشأن أفضل التمارين الممكن القيام بها والتواتر الواجب اعتماده. وعلى المدى الطويل، يخفف التمرين من الألم والالتهاب والتصلّب، ويساعد المفاصل على التحرك بسهولة أكبر. كما أنه يجعل العضلات أقوى. والسباحة هي من أفضل التمارين، علماً أن بعض الأحواض تؤمّن جلسات تمرين خاصة حين يجري تسخين الماء.



تتأثر مفاصل اليد غالباً بالتهاب المفاصل. لذا، من المهم تمرينها.



يستطيع الكمبيوتر المحمول مساعدة الولد الذي يواجه مشاكل في الإمساك بقلم.

يداي متصلّبتان جداً بحيث أجد صعوبة في الاستمرار في المدرسة. ما الذي أستطيع فعله؟
الكتابة هي مشكلة بالنسبة إلى العديد من المصابين بالتهاب المفاصل. يوزع بعض الأساتذة نسخاً عن ملاحظاتهم بحيث لا يتوجب على الولد المصاب بالتهاب المفاصل أن يدوّن الملاحظات بنفسه. كما أن الأقلام المغلّفة قد تساعد، تماماً مثلما يفعل الكمبيوتر المحمول بالنسبة إلى الأولاد الذين يجيدون الطباعة. فهذا يخفف من الكتابة ويمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في عمل الولد المدرسي.

هل المناخ الأكثر دفئاً يساعد التهاب المفاصل؟

يعاني الأشخاص في كل أنحاء العالم من التهاب المفاصل. والمناخ الدافئ لا يؤثر في المرض نفسه أو يحول دون تفاقمه، لكن بمقدور الطقس أن يؤثر في أعراض بعض الأشخاص. ويجد البعض أن الطقس الدافئ أفضل من البارد. لكن بالنسبة إلى آخرين، تكون الأيام الباردة الأفضل على الإطلاق.

هل سأتمكن من القيادة مع التهاب المفاصل؟

يستطيع معظم البالغين المصابين بالتهاب المفاصل القيادة، لكن هذا مرتبط بمدى شدّة التهاب المفاصل عندهم. وتعتبر السيارات ذات المقاعد وعجلة الدفع القابلة للتعديل الأفضل على الإطلاق. كما أن السيارة الأوتوماتيكية مفيدة إذ لا يتوجب على السائق تغيير علبة السرعة.

هل الجبيرة ضرورية فعلاً؟

نعم. فهدف الجبيرة هو التأكد من بقاء المفصل في الوضعية الصحيحة بحيث لا يحصل أذى كبير للعظام حين يتوهج التهاب المفاصل– وهذا ما قد يفعله. وحين يكون المفصل منزعجاً، يجد الأولاد غالباً صعوبة في حمايته ومنعه من التحرك كما يجب. لذا، تساعد الجبيرة في تصحيح هذه المشكلة.

الطقس الدافئ والمشمس

جيد لبعض المصابين بالتهاب المفاصل.

فهو يساعد على تخفيف الورم

والتصلّب في مفاصلهم.

فهرس

فقر دم: حالة صحية لا توجد فيها كمية كافية من الخلايا الحمراء في الدم. ويشعر الشخص المصاب بفقر الدم بتعب وضعف، ويبدو شاحباً.

مضاد للالتهاب: مصمم لتخفيف الورم والاحمرار في ناحية من الجسم.

كلسيوم: مادة طبشورية بيضاء موجودة في العظام وتساعدها في أن تصبح صلبة. تحتوي أطعمة مثل الحليب والجبنة واللبن على الكثير من الكلسيوم.

غضروف: المادة الناعمة والطرية قليلاً والمرنة التي تحمي معظم مفاصلنا. كما يؤلف الغضروف الأجزاء القابلة للانحناء في هياكلنا العظمية، مثل حرف (حافة) الأنف.

عيادة: مكان يعالج فيه الأطباء والممرضات مرضاً أو حالة صحية.

تشخيص: اكتشاف نوع المرض الذي يعاني منه الشخص.

علاج مائي: نوع من التمرين في المياه الفاترة يساعد المفاصل المتصلّبة على التحرك بسهولة أكبر ويقوّي العضلات.

ملتهب: مُوجِع وأحمر ومتورم.

نعل باطني: بطانة خاصة داخل حذاء أو جزمة، مصنوعة أحياناً بدعم أو حشوة إضافية.

مفصل: مكان في الجسم يلتقي فيه عظمان.

التهاب المفاصل المزمن الصبياني: اسم عام لأنواع التهاب المفاصل التي تصيب الأولاد. وتصف كلمة مزمن شيئاً يدوم لوقت طويل.

علاج وظيفي: نوع العلاج الذي يساعد الأشخاص على حل المشاكل الناجمة عن حالة صحية مثل التهاب المفاصل، وعيش حياة عادية.

التهاب المفصل الواحد: نوع من التهاب المفاصل الصبياني يصيب أقل من خمسة مفاصل.

طبيب العيون: خبير في العيون.

طبيب الأطفال: طبيب خبير في معالجة الأطفال والأولاد.

علاج فيزيائي: نوع من العلاج يستخدم التمرين لمعالجة شخص تعرض لحادث او مرض أو عملية.

اختصاصي معالجة الأقدام: خبير في معالجة الأقدام.

التهاب المفاصل المتعددة: نوع من التهاب المفاصل الصبياني يصيب خمسة مفاصل أو أكثر.

وصف: إعطاء عقار أو دواء أو تمرين معين لمريض.

بروتين: مادة مغذية يحتاج إليها الجسم لتكوين خلايا جديدة وترميم نفسه. يحتوي اللحم والسمك والحليب على الكثير من البروتين.

جبيرة: أداة تساعد على دعم مفصل ضعيف أو مؤلم.

ستيرويدات: عقاقير مستخدمة لتخفيف الالتهاب الوخيم.

عارض: أحد علامات مرض. المفاصل الملتهبة والمتيبسة هما من أعراض التهاب المفاصل.

سائل مزلّق: السائل الزيتي الذي يغلف مفصل ويتيح للعظام التحرك بنعومة وسهولة.

التهاب المفاصل الشامل: نوع من التهاب المفاصل الصبياني يعاني فيه الولد من حرارة مرتفعة وأحياناً من طفح جلدي، ويشعر بالتوعك عموماً.

نسيج: مجموعة من الخلايا تعمل معاً لإنجاز عمل معين في الجسم. تتألف العضلات والأعضاء من النسيج.

هش: عرضة للتلف.

أشعة سينية (أو أشعة إكس): صورة فوتوغرافية خاصة تظهر المواد الصلبة داخل الجسم، مثل العظام والأسنان.

منظمات مفيدة

في ما يأتي بعض المنظمات التي يمكنك الاتصال بها للحصول على المزيد من المعلومات بشأن التهاب المفاصل:

Arthritis Care
18 Stephenson Way
London NW1 2HD
هاتف: 020 7916 1500
موقع الويب: www.arthritiscare.org.uk

Arthritis Research Campaign (ARC)
St Mary's Court
St Mary's Gate
Chesterfield S41 7DT
هاتف: 01246 558033
موقع الويب: www.arc.org.uk

Children's Chronic Arthritis Association (CCAA)
47 Battenhall Avenue
Worcester WR5 2HN
هاتف: 01905 763556

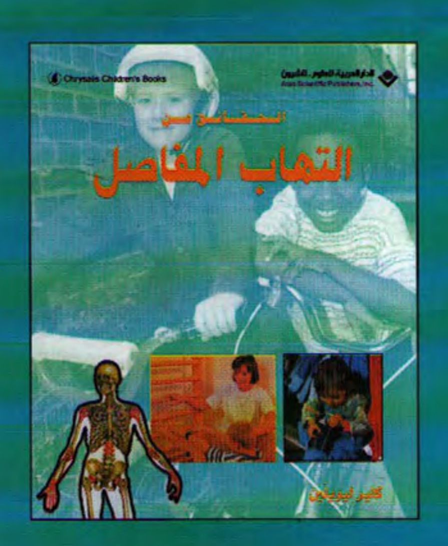
Lady Hoare Trust
First floor, 89 Albert Embankment
London SE1 7TP
هاتف: 020 7820 9989
موقع الويب: www.ladyhoaretrust.org.uk

الحقائق عن

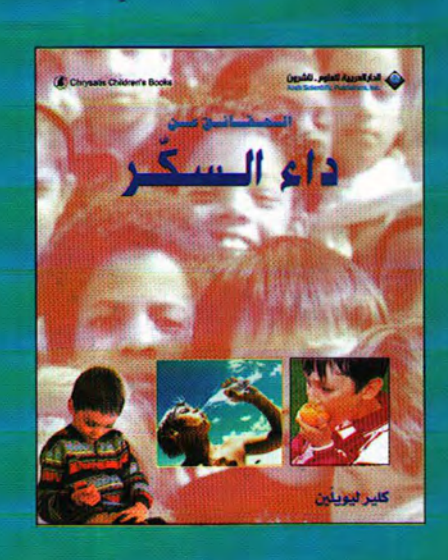
التهاب المفاصل

إذا كنت مصاباً بالتهاب المفاصل ـ لا سمح الله، ستشعر أن جسمك متصلّب عند الصباح وستشعر بالتعب بسهولة، عندها، عليك بالتمارين وتناول الدواء يومياً.
ولكن، لا تجزع، ففي معظم الأوقات لن يشعر مَن حولك بأنك مصاب بالتهاب المفاصل.
هذا الكتاب يشرح طبيعة التهاب المفاصل وتأثيراته، ويأخذك في جولة لتتعرّف على الحياة اليومية للمصابين به، وكيف يتعايشون مع حالتهم.

صدر من هذه السلسلة







الدار العربية للعلوم ـ ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.
www.asp.com.lb
ص.ب. 13-5574 شوران 1102-2050 بيروت - لبنان
هاتف 785107/8-9611+ فاكس: 786230-9611+
البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb

ISBN 9953-29-218-3

